

ORARIO PALESTRA

ORARIO INVERNALE

LUNEDÌ\MERCOLEDÌ\VENERDÌ

7.30-22.00

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

9.00 - 22.00

SABATO

9.00 - 13.00 e 16.00 - 19.00

DOMENICA

17.00 - 20.00

ORARIO ESTIVO

LUNEDÌ\MERCOLEDÌ\VENERDÌ

7.30-21.30

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

9.00 - 13.00 \ 16.30-21.30

SABATO

9.00 - 13.00

DOMENICA

17.00 - 20.00

ORARIO SEGRETERIA

LUM\MART\MERC\GIOV\VEN

8.30-12.30 e 16.30-20.30

SABATO

9.00 - 13.00

OUR CONTACT

✉ info@newcaliforniaclub.com

☎ 010.9130201 - 393.9551693

📍 Via Carlin, 55/A-59 - Arenzano (GE)

🌐 www.newcaliforniaclub.com

START YOUR TRAINING TODAY

REGOLE GENERALI

E' assolutamente obbligatorio:

- Utilizzare sempre un paio di scarpe pulite e igienizzate, non usate all'esterno, prima di accedere alle sale.
- Utilizzare un telo sui macchinari.
- Tutta l'attrezzatura usata nel corso dell'allenamento deve essere sanificata.

Le quote di frequenza alle discipline sportive non sono rateizzabili, sospensibili, cedibili.

Gli spogliatoi sono dotati di armadietti messi a disposizione dei tesserati e devono essere adoperati solamente nel tempo dell'allenamento e poi sanificati.

La New California Club declina ogni responsabilità in caso di furto o smarrimento all'interno della struttura.

Le informazioni e gli orari presenti sulle brochure possono subire variazioni.



JIU JITSU

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Jiu Jitsu 6/10 17.00-18.00

Jiu Jitsu 11/14 18.00-19.00

Jiu Jitsu Adulti 19.00-20.30



WWW.NEWCALIFORNIACLUB.COM

PER CHI INIZIA

Il Jiu-Jitsu è una disciplina marziale orientale, un'arte di combattimento, la pratica e lo studio dell'attacco e della difesa. E' per tutti: funzione educativa e formativa per i bambini che si avvicinano a questa disciplina attraverso il gioco e il divertimento, utili a fissare valori fondamentali come l'amicizia, il rispetto per i compagni, Istruttori, Maestri e a sviluppare capacità di movimento e coordinazione motoria. Lo scopo è quello di utilizzare tutte le potenzialità del proprio corpo con la massima efficacia contro uno o più avversari. Lo studio delle tecniche e il confronto con gli altri offrono la possibilità, al praticante, di misurarsi non solo con le capacità altrui, ma con i limiti del proprio corpo e della mente, con le capacità di controllo delle emozioni e delle azioni, sempre nel pieno rispetto delle regole. E' da questa consapevolezza che nasce il valore formativo ed educativo del Jiu - Jitsu a tutte le età.

PROGRAMMA DEL CORSO

Il programma di insegnamento è organizzato in modo da fornire all'allievo una preparazione fisica e tecnica riconosciuta attraverso il superamento di idonei esami. Ogni esame prevede diverse conoscenze (adeguate all'età ed al livello di sviluppo psicofisico dell'atleta) dei seguenti settori:

CADUTE (UKEMI-WAZA)
COMBATTIMENTO (RANDORI)
AVVIAMENTO ALLA DIFESA
PROGRAMMA TECNICO
DIFESA PERSONALE
ACCADEMIA

Con il superamento delle prove d'esame per cui sono previsti tempi minimi di passaggio si acquisisce una cintura di colore diverso, a seconda del livello di preparazione raggiunto. Durante l'attività verranno proposti:

Stage
Tecnici
Gare
Verifiche
Tecniche

APP prenotazioni

MOOPLAN
app per prenotare
gli allenamenti
QR CODE
per associarti alla
nostra palestra

NEW
CALIFORNIA CLUB



***Le quote di frequenza ai corsi non sono rateizzabili, sospendibili, cedibili e rimborsabili**

COSTI E MODALITA' DI PAGAMENTO

Quota di Iscrizione annuale:

Euro 40,00 **obbligatoria**

Quote di frequenza:*

- Mensile Euro 50,00
- Trimestrale Euro 135,00

- Mensile Abbinamento (2 sedute di jiujiutsu e 1 Bjj) Euro 50,00
- Trimestrale Abbinamento (2 sedute di jiujiutsu e 1 Bjj) Euro 150,00

INFO ISCRIZIONE

Per accedere ai corsi è necessario compilare il modulo d'iscrizione, presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica con dicitura tracciato ECG eseguito il ... (non ludico motoria).

Sono ammesse solo fotocopie se ri-timbrate e firmate in originale dal medico.

Una volta iscritti regolarmente viene fornita una card magnetica strettamente personale per accedere alla palestra.

La card funziona solamente se il titolare è regolarmente iscritto, regolare nei pagamenti e in possesso di un certificato medico.

In caso di smarrimento la card verrà sostituita con un'altra a pagamento.